

## RESUMEN ANALITICO

<b>1. MODALIDAD DE GRADO:</b>	Seminario de profundización.
<b>2. NIVEL DE CIRCULACIÓN:</b>	General.
<b>3. TÍTULO DEL TRABAJO:</b>	Entrenamiento en habilidades sociales para disminuir problemáticas familiares e interpersonales
<b>4. AUTOR O AUTORES:</b>	Angie Katherine Garaviz Castellanos
<b>5. CIUDA DE PUBLICACIÓN:</b>	Bucaramanga, Universidad Cooperativa de Colombia, (2019), (22 PÁGINAS).
<b>6. UNIDAD PATROCINANTE:</b>	Recursos propios.
<b>7. TEMAS RELACIONADOS</b>	Fobia social, inseguridad, conducta antisocial, autoestima, abandono.
<b>7.1 PALABRAS CLAVE:</b>	Habilidades sociales, relaciones intrafamiliares, interacción social, ansiedad, distorsiones cognitivas

### **8. DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:**

La familia suple la función de formar en habilidades sociales por medio de las relaciones intrafamiliares basadas el dialogo expresivo que permitan potencializar el desarrollo emocional. Una relación positiva y de calidad entre padres e hijos es un factor esencial para el desarrollo saludable en la interacción social y emocional, posibilitando que el individuo logre de alcanzar una calidad de vida y prevención de problemas conductuales.

Las conductas centradas en habilidades son desarrolladas en un contexto social e interpersonal, que permiten la expresión de emociones, sentimientos, actitudes y deseos forma asertiva en diversas situaciones.

El entrenamiento en habilidades sociales es una intervención que integra técnicas de la terapia conductual, basada en la modificación de conducta, la cual es utilizada para adquirir habilidades que permitan generar relaciones satisfactorias en áreas interpersonales y sociales.

### **9. CONTENIDOS:**

#### **9.1 JUSTIFICACIÓN:**

La ausencia de habilidades sociales desarrolla en las personas incapacidad e inconformidad en las relaciones en todas sus áreas, por lo que no podrá comunicar eficazmente sus necesidades y sentimientos a los demás, generando sentimiento de inaceptación, miedos, soledad, ausencia de cariño. Cuando se aprenden las habilidades sociales el individuo logra actuar de manera asertiva en diversas situaciones, así mismo podrá asimilar, expresar, reconocer emociones propias y en el otro, por lo tanto, Estas habilidades deben desarrollarse en la infancia por medio de los padres en un núcleo familiar sano.

Fulquez, (2011) afirma: "Por lo tanto, si los padres no educan e implementan estas en sus hogares ´´difícilmente desarrollará habilidades sociales para ser emocionalmente competente en las relaciones con los demás, y, en consecuencia, no tendrá tanto autocontrol de sí mismo como control en los demás cuando se encuentre en situaciones de interacción social" (p.141)

El entrenamiento en habilidades sociales es una intervención que integra técnicas de la terapia conductual, basada en la modificación de conducta, la cual es utilizada para adquirir habilidades que permitan generar relaciones satisfactorias.

## **9.2 ANTECEDENTES Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

Numerosas investigaciones verifican la existencia de relaciones estrechas entre el desarrollo de las habilidades sociales, tanto en la infancia como en la adolescencia, y el ajuste social, psicológico y académico en la vida adulta, por lo que la adquisición de las habilidades sociales de forma satisfactoria en las edades tempranas y en la adolescencia es indispensable para el desarrollo de una personalidad saludable en la adultez. (Contini de González, 2010) Citado en (Barrera, 2016, p.7)

Por esta razón, la familia supe la función de formar en habilidades sociales por medio de las relaciones intrafamiliares basadas en el dialogo expresivo que permitan potencializar el desenvolvimiento emocional. Una relación positiva y de calidad entre padres e hijos es un factor esencial para el desarrollo saludable en la interacción social y emocional, posibilitando que el individuo logre una calidad de vida y prevención de problemas conductuales.

## **9.3 FUNDAMENTOS TEÓRICOS: -**

### **Habilidades Sociales**

Padilla (1999) afirma: "Habilidades, implica un conjunto de conductas aprendidas y lo social, aporta lo impersonal. Una buena vivencia de éstas conduce a una satisfacción personal e impersonal" (p.3).

Flores & Calsina & Yapuchura (2016) Las habilidades sociales y de comunicación interpersonal involucran las interacciones entre las personas y entre sí mismos, entre las personas y grupos; lo que se busca, entonces, es que la persona maneje correctamente estos aspectos, conductual, personal y situacionalmente; además de considerar los aspectos verbales, no verbales y cognitivos, todos importantes para el desarrollo integral de su personalidad y su formación profesional. (P. 4).

#### Entrenamiento en habilidades sociales

García-Vera et al, (1998) Afirma “Todo conjunto de intervenciones psicológicas conforma un programa, que, en el caso de las habilidades sociales, tiene como objetivo principal el que las personas adquieran habilidades que les permitan mantener interacciones más satisfactorias en las diferentes áreas de su vida Según Fernández Ballesteros (1996) un programa de intervención supone acciones sistemáticas, planificadas, ejecutadas en un período determinado que tiendan a resolver una problemática. Estas acciones se derivan de un diagnóstico de la situación inicial, en las que se evalúen las necesidades y los recursos para iniciar un entrenamiento”. Citado en: Betina Lacunza (2012). (p.68)

Costales Ramos, Y., & Fernández Cantillo, A., & Macías Bastar, C. (2014) afirma: “El entrenamiento en habilidades sociales esta matizado por un conjunto de técnicas o momentos específicos que la ayudan a desarrollar el déficit de HS en áreas y vida de un individuo o problemática que se desencadena a raíz del intercambio social.” (p.46.)

#### 10 BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFIA:

- Barrera, J. M. (2016). *Influencia de la familia en el desarrollo de las Habilidades Socioemocionales de los niños de Educación Primaria*. Sevilla
- Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. Fundamentos en Humanidades, XII (23), 159-182.*
- Lacunza, A. B. (2012). Las intervenciones en habilidades sociales: *Psicodebate 12. Psicología, Cultura y Sociedad, 84.*
- Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (6° Edición). Madrid: Siglo XXI.*
- Costales Ramos, Y., & Fernández Cantillo, A., & Macías Bestard, C. (2014). *Algunas consideraciones teóricas sobre las habilidades sociales. Revista Información Científica, 87 (5), 949-959.* flores mamani, e., & garcia tejada, m., & calsina ponce, w., & yapuchura sayco, a. (2016). *las habilidades*

*sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la universidad*

- *Del Prette, Z.A.P., & Del Prette, A. (2010). Habilidades Sociais e Análise do Comportamento: Proximidade histórica e atualidades. Perspectivas em Análise do Comportamento, 1(2), 104-115.*
- *Fulquez, S.C. (2011). La inteligencia emocional y el ajuste psicológico: un estudio transcultural. (Tesis doctoral). Universidad Ramón Llul. Barcelona. Recuperado de: [http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9284/Tesis\\_Sandra\\_Carina\\_Fulquez\\_Castro\\_parte\\_2.pdf?sequence=2](http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9284/Tesis_Sandra_Carina_Fulquez_Castro_parte_2.pdf?sequence=2)*

## **11. METODOLOGÍA:**

En la facultad de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia (UCC), se llevó a cabo el seminario de profundización en habilidades psicoterapéuticas para ejercer la psicoterapia, bajo la teoría cognitiva- conductual se fundamenta el presente estudio de caso analiza la intervención de terapia breve de una menor de edad, voluntariamente, la cual acude a una brigada de salud realizada.

Durante este proceso se realizó un entrenamiento en habilidades sociales, basado en la “habilidad para encarar sentimientos”, con la paciente, quien es una joven de 14 años en el municipio de Suratá, actualmente cursa noveno bachillerato, en el municipio mencionado.

Se realizó con la paciente la aplicación del inventario de ansiedad de Zung, el cual permitió evaluar los niveles de ansiedad por medio de 20 ítems, a lo largo de 6 sesiones en intervención psicológica breve.

## **12. ANÁLISIS DE RESULTADOS:**

Teniendo en cuenta que dentro del posible Dx de K, se encontró su falta de habilidades sociales y de este modo su problema de relación tanto con padres y amigos, dentro del plan de trabajo de sus habilidades sociales, se le busca proporcionar un ambiente de experiencias correctoras las cuales lleguen a modificar las distorsiones cognitivas que ella presenta, todo esto se realiza con el fin de facilitarle a K la detección y exploración de estos supuestos los cuales han dificultado sus relaciones personales, llegando al punto en el que se le pueda brindar nuevas experiencias directas con las cuales ella pueda generar habilidades tales como la autoconfianza, la cual la haga más segura de su actuar mejorando su relación con el ambiente.

## **13. CONCLUSIONES:**

Teniendo en cuenta estos aspectos de las diferentes áreas de K, se puede llegar a observar en ella distorsiones cognitivas las cuales se ven reflejadas en sus comportamientos cotidianos en los diferentes espacios en los que se relaciona

pues; Estas mismas distorsiones no le están permitiendo un buen procesamiento de la información, haciendo que sus esquemas cognitivos o sus supuestos personales en relación con los demás se vean afectados, entre estos podemos observar de una forma muy notoria en su discurso, la inferencia arbitraria pues en diferentes ocasiones se trata de adelantar a los hechos, sacando conclusiones a priori, otra distorsión cognitiva que es muy evidente, es la sobre generalización ya que logra elaborar conclusiones muy generales sobre acontecimientos basándose en hechos aislados a su situación.

Todo esto hace que sus relaciones sociales no sean muy efectivas tanto con su familia como sus compañeros, evadiendo de cierta manera a estas personas ya que, debido a sus pocas habilidades sociales, se siente resguardada en simples frases como *“todas las personas me van a defraudar, todas lo hacen siempre”*, *“ellos no me quieren”*, *“no confían en mi”*, las cuales ella da por un hechos reales para no avanzar y entablar dichas relaciones.

Por otro lado la razón inicial la cual le prohíbe o le impide avanzar en su proceso, es la poca confianza que siente en ella misma , ya que siente que cuenta con todas las herramientas necesarias para en primera instancia llegar a sentirse segura y de esta manera este comportamiento poder reflejarlo en su interacción con familia y amigos para llegar a construir buenos lazos afectivos con ellos, todo esto partiendo en la frase *“Quiero dejar los nervios, soy muy nerviosa y eso no me deja hacer las cosas que quisiera hacer realmente”*, en la que ella expresa y da por entendido que es este problema el cual le impide avanzar.

#### **14. RECOMENDACIONES:**

Se recomienda realizar una conceptualización de los problemas que presenta k, seguido a esto generar alternativas cognitivo-conductuales las cuales ella poco a poco pueda ir aplicándolas en sus círculos sociales para prevenir recaídas en dichas conductas, todo esto mediante registros conductuales, los cuales servirán para evaluar el trabajo que en el transcurso de las sesiones se desarrollaron.

Es necesario que los padres fortalezcan vínculos relacionales dentro del hogar ya que esto permitirá en la adolescente generar la capacidad para relacionarse consigo mismas, y así lograr las habilidades necesarias para aprender a identificar y manejar sus propias emociones.

#### **15. LUGAR:**

Suratá, Santander

**16. REVISO Y APROBÓ:** Mónica Espeleta Maradei